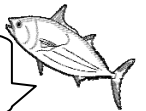


日	曜日	献立名		食品の働 き			摂 取 量		
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	じごなうどん	牛乳	しのだうどんのしるかきあげ ミニトマト② はちみつレモンゼリー	牛乳 ふたにく あぶらあげ にぼしこ かきあげ	じごなうどん あぶらはちみつレモンゼリー	にんじん しめじ ねぎ こまつな ミニトマト	752	24.8
6	金	ごはん	牛乳	すましじる ちくぜんに さばのしおやき	牛乳 はんぺん とうふ とりにく さば	ごはん あぶら さといも さとう	にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう こんにゃく たけのこ ほししいたけ いんげん	693	31.5
9	月	ホットちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのしる とりにくのからあげ だいこんサラダ コービー牛乳のもと	牛乳 ふたにく わかめ みそ とりにく	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ わふうドレッシング コービー牛乳のもと	しょうが にんにく にんじん コーン もやし にら ねぎ だいこん キャベツ	772	31.5
10	火	★本庄東小★希望献立 はつがげんまいいりごはん	牛乳	かきたまじる あじのカレーフライ こんぶつくだに	牛乳 とうふ たまご あじ こんぶつくだに	はつがげんまいいりごはん かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	672	26.7
11	水	こどもパン	牛乳	はるいろスープ ハンバーグトマトソースかけ かわちばんかん1/8	牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース パセリ トマト かわちばんかん	743	26.7
12	木	ちゃめし	牛乳	わかめととうふのみそしる さけのレモンふうみやき マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 わかめ とうふ みそ さけ	ちゃめし マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ レモン キャベツ コーン きゅうり	672	29.2
13	金	ごはん	牛乳	とんじる ゼリーフライ すきこんぶのいために	牛乳 ふたにく とうふ みそ ゼリーフライ あさり すきこんぶ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	665	22.6
16	月	じごなうどん	牛乳	さんさいうどんのしる いかのごまあげ あおなのびたし	牛乳 ふたにく あぶらあげ いかのごまあげ ちりめんじゃこ	じごなうどん あぶら	にんじん たけのこ わらび えのき まいたけ ねぎ キャベツ こまつな	638	29.4
17	火	ごはん	牛乳	けんちんじる とりにくのみそやき ひじきサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく みそ ひじき ツナ	ごはん あぶら さといも さとう わふうドレッシング	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ	674	26.7
18	水	はちみつパン	牛乳	ワンタンスープ エビカツ(ソース) こぶきいも	牛乳 ふたにく なると エビカツ あおのり	はちみつパン ワンタン あぶら じゃがいも	にんじん もやし ねぎ こまつな にら	680	26.8

5月 給食だより

初がつおは、脂肪が少なくさっぱりとした味です。血合いの部分はビタミンやミネラルが豊富です。



給食センターからのお知らせ

◆ 食缶の種類を増やしました。

4月の「給食だより」でもお知らせしましたが、4月の給食から新たに購入した「中食缶」を使用しています。これで食缶の種類は5種類になりました。これまでの食缶は、4種類でした。

① 大食缶：汁物、煮物用 ② 小食缶：焼き物、揚げ物用
③ ミニ食缶：漬物、少量の煮物用 ④ 保冷食缶：サラダ等用
新たな「中食缶」には、主に煮物や炒め物が入りますが、「中食缶」を導入したことで、次のように改善されます。

- 「一汁二菜」(+主食・牛乳)の給食を提供できます。
・肉じゃが等は大食缶に入るため、あわせて汁物を提供できませんでした。
 - 保温性のある食缶で「温かいものを温かいうちに」提供できます。
・ミニ食缶は、保温性がありませんでした。
 - 熱いものが入っても持ちやすく「安全に」提供できます。
・ミニ食缶の取っ手は献立により熱くなることがありました。
- これからも、「安全で安心な、おいしい給食」が提供できるよう努めてまいります。お気軽にご意見をお寄せ下さい。



4月の献立は、計画停電の中止で変更が生じる等ご迷惑をおかけしました。

給食おすすめレシピ紹介 11-No2

かつおの更紗揚げ (4人分)

＜材料＞

かつお切り身・・・4枚(1枚40～50g)
しょうが・・・1かけ(すりおろし)
酒・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・大さじ2
カレー粉・・・・小さじ1/3

片栗粉 適量

揚げ油 適量

＜作り方＞

- ①かつおに下味をつける。
- ②①の汁気をきり、片栗粉をつける。
- ③175℃の油で揚げる。



⇒ 5月(後半)献立は裏面へ

日	曜日	献立名		食品の働 き			摂 取 量	
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
19	木	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 さわらのてりやき ミニトマト②	牛乳 ぶたにく なまあげ さわらのてりやき	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だけのこ たまねぎ ピーマン ミニトマト	687	31.6
20	金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ツナ ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン	772	24.1
23	月	しょうパン ブルーベリー ャム	牛乳	アスパラシチュー ローストチキン ほうれんそうときのこのソテー	牛乳 あさり スキムミルク とりにく ベーコン	しょうパン あぶら ブルーベリー ャム たまねぎ にんじん コーン アスパラガス にんにく セロリー しめじ ほうれんそう	703	31.6
24	火	わかめごはん	牛乳	ごもくスープ しろうみぎかなのチリソースかけ オレンジ1/4	牛乳 ベーコン とうふ たら	わかめごはん かたくりこ あぶら さとう にんじん ねぎ ほししいたけ だけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが オレンジ	626	25.5
25	水	ナン	牛乳	とうふとレタスのスープ キーマカレー フルーツカクテル アーモンド カル (アーモンド ごさかな)	牛乳 ほたて とうふ ぶたにく レバーそぼろ アーモンド カル	ナン あぶら カクテルゼリー にんじん たまねぎ コーン レタス しょうが にんにく グリーンピース パイン みかん もも キウイフルーツ	667	32.4
26	木	ごはん	牛乳	じゃがいもとなまあげのみそしる ぶたにくのしょうがやき いわしのはまだき	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく いわしのはまだき	ごはん じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが	715	33.0
27	金	ごはん	牛乳	なめこじる かつおのさらさあげ ごもくにまめ	牛乳 とうふ みそ わかめ かつお とりにく だいず	ごはん かたくりこ あぶら さとう にんじん ねぎ なめこ しょうが ごぼう こんにゃく	642	31.1
30	月	ホットちゅうかめん	牛乳	タンメンのしる あげギョーザ② バナナ	牛乳 ぶたにく うすらたまご わかめ ギョーザ	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ にら バナナ	721	24.5
31	火	ごはん	牛乳	キムチじる さけのしおやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さけ あぶらあげ あさり	ごはん あぶら さとう にんじん しめじ キャベツ たまねぎ はくさいキムチ こまつな きりぼしだいこん	620	26.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	690 28.2
給食回数 19 回							摂取基準値	660 20.0

毎月19日は
食育の日

給食はおよそ1/6??

この数字の意味わかりますか?
1年間に食べる食事のうち、
学校給食が占める割合です。
1年間の給食の回数(186回)
食事の総数3食×365日=1,095

186
1095 およそ 1/6

給食以外の食事とても大切です。
特に、朝ご飯は大事です
から必ず食べて、登校し
ましょう。



栄養相談日

- 1 日時 5月 27日(金)
午後1:30～4:00まで
2 場所 本庄上里学校
給食センター
TEL 0495(24)2621
食物アレルギー等でご相談の
ある方は、お気軽にお越し下さい。

今年度も希望献立を実施します!!

希望献立は、給食への
興味、関心を高め、食べる
ことへの意欲につながりま
す。食べる楽しみ、喜びを
味わうことで、「食」の大切
さを実感することを目的と
しています。



～あなたも栄養士～
栄養バランスのよい献立を
考えてくださいね。
センターでアレンジすること
もありますので、ご了承ください。
おいしく作ります!!

- 5月 本庄東小学校
神保原小学校
6月 本庄西小学校
賀美小学校
7月 藤田小学校
9月 仁手小学校
長幡小学校
10月 旭小学校
七本木小学校
11月 北泉小学校
上里東小学校
12月 本庄南小学校
中央小学校
1月 本庄東中学校
上里中学校
2月 本庄西中学校
上里北中学校
3月 本庄南中学校

ご飯は左?

